

# 10 cosas que usted puede hacer para prevenir la gripe

**VALUE  
HEALTH**  
PROTECT AGAINST  
**INFLUENZA**

- 1. Vacúnese contra la gripe.** Vaya y saque su brazo. Vacunarse es la manera más simple de prevenir el contagio de la gripe, y de propagar la gripe a otras personas. El Departamento de Salud del Estado de Virginia recomienda vacunarse mientras que la vacuna esté disponible.
- 2. Lavese las manos regularmente.** Especialmente antes y después de comer y después de ir al baño. Así como su mamá simple solía decirle.
- 3. Tosa o estornude tapándose la boca con su brazo o con la manga de su camisa, no con sus manos.** El virus de la gripe se propaga a través de la tos y los estornudos. Cubrir su boca no es solo muestra de buenos modales, es esencial para prevenir la propagación de la gripe y otras enfermedades. La mejor manera de prevenir la gripe es estornudar o toser **tapándose la boca con su brazo**, así sus manos no se contaminan.
- 4. Si se siente enfermo quédese en casa.** Si ha contraído la gripe, o alguna enfermedad respiratoria, quédese en casa mejorándose. No vaya al trabajo. Si su hijo es diagnosticado con la gripe, déjelo en casa hasta que se mejore.
- 5. ¿No le gustan las inyecciones? Pruebe la vacuna de aplicación mediante atomizador nasal.** Existen dos tipos de vacuna. Una es administrada por medio de una inyección usualmente en el brazo. La otra es suministrada mediante un atomizador nasal. La vacuna de aplicación mediante atomizador nasal es recomendada para personas saludables con edades entre los 5 y 49 años. Es igualmente efectiva que la de inyección y está ampliamente disponible.
- 6. Lleve consigo productos de limpieza de manos como reserva.** Lleve desinfectante en gel para manos o toallas húmedas desechables con base de alcohol, para usarlos cuando no tenga un lavamanos disponible. Estos productos son fáciles de encontrar en su farmacia más cercana.
- 7. Limpie objetos de uso público.** Tenga a mano una caja de toallas húmedas desechables con base de alcohol para limpiar esos objetos que todos usan, como teléfonos y manillas de puertas. Límpielos constantemente antes y después de su uso.
- 8. Evite infectarse usted mismo.** En el caso que usted tenga el virus en sus manos, trate de no tocarse sus ojos, nariz o boca. Hágalo solo si sus manos están perfectamente limpias.
- 9. Ponga atención a toda su salud en general.** Asegúrese de dormir lo suficiente mantener una dieta saludable y manejar el estrés. Entre más se cuide, más preparado va a estar su cuerpo para combatir la gripe y otros virus.
- 10. Su doctor puede recomendarle medicamentos antivirales.** Hay medicamentos disponibles con receta médica que le pueden ayudar a prevenir la gripe o sus síntomas (si ya ha sido infectado) si se toman regularmente.